

---

## Cómo la familia puede ayudar al adolescente con anorexia

Cuando la familia se da cuenta del problema, puede ser que no le resulte fácil acercarse y prestar ayuda a la persona que lo sufre porque en ocasiones es la propia persona enferma quien dificulta este acercamiento, quien se niega a recibir ayuda por no admitir el problema, o tal vez por un miedo horrible a no saber qué pasará si deja de actuar como lo hace.

Una forma de acercarse es mejorando la relación.

Para ello a las familias les puede ayudar plantearse primero cual es la relación actual que tienen con sus hijas/os:

¿Cuál es el estilo de relación?

¿Ha cambiado el estilo de la relación con la enfermedad?

¿Qué hay de satisfactorio e insatisfactorio en la relación?

¿Cuáles son las expectativas que tienen respecto a la relación?

¿Son recíprocas esas expectativas?

Cuando las expectativas de la relación no coinciden ¿aparecen las disputas?

¿Qué cambios favorecen la mejora de la relación de la familia con su hija/o?

Las familias asocian la buena relación con la buena comunicación y con expresiones de afecto.

La comunicación se valora como un elemento fundamental de una relación satisfactoria y se valora tan importante el proporcionarla como el recibirla. Por ello los cambios irán en esa dirección considerando importante:

- contar y que te cuenten

- escuchar y ser escuchado

- 
- recibir y mostrar afecto
  - reconocer y elogiar los méritos de las personas y ser reconocido.

### Cómo ayudar a los jóvenes con anorexia

1. Identificar el problema e informarse sobre estas enfermedades.

Es importante conocer la enfermedad en sí y como afecta a la persona que la padece, a sus pensamientos, sentimientos, personalidad, y forma de comportarse. También es importante que reciban información sobre el tratamiento médico y psicológico. La información ayuda a disminuir la ansiedad que provocan los interrogantes y las dudas y a reducir sentimientos de culpa o fracaso.

2. ¿Dónde informarse? La familia puede acudir a profesionales expertos en el tema en los Centros de Salud y a Asociaciones de Familiares de Trastornos de la alimentación.

3. ¿Cómo informarse? A través de bibliografía, Charlas, Grupos de padres, o cualquier otra actividad realizada por profesionales.

4. Proponerse unos objetivos de intervención en la relación con la persona enferma y durante el tratamiento.

Fuente: INJUVE {mos\_ri}